



# Läsnäolevan kuuntelun taito

Usein, kun kuuntelemme toista ihmistä, keskitymmekin siihen, mitä itse haluamme sanoa seuraavaksi – varsinkin, jos keskustelussa on tunteita mukana. Toisen ihmisen aito kohtaaminen onnistuu kuitenkin vain läsnäolevan kuuntelemisen avulla. Jos haluamme olla todella läsnä ihmiselle, on tärkeää keskittyä kuuntelemaan ja kuulemaan hänen puheensa, ja unohtaa hetkeksi omat tavoitteet ja seuraavien repliikkien suunnittelu. Tämä vaatii paitsi läsnäolon taitoa, myös rohkeutta heittäytyä hetkeen.

Toivon, että teet seuraavan harjoituksen parisi kanssa, ja ehkä läsnäoleva kuuntelu voi tulla osaksi arjen rutiineitasi. Jos niin käy, niin saatat yllättyä siitä, kuinka paljon läsnäolo voikaan muuttaa vuorovaikutustilanteita. Ehkä tulet huomaamaan, kuinka ymmärrys toisia ihmisiä kohtaan voi kasvaa ja keskinäinen luottamus ja yhteistyö parantua. Voit myös oppia jotakin uutta itsestäsi ja työstäsi, ja kehittyä vuorovaikuttajana.

## Läsnäolevan kuuntelun harjoitus

Istukaa parisi kanssa vastapäätä toisianne, ja varmistakaa että teillä on käytössänne esim. puhelimen ajastin. Valitkaa, kumpi puhuu / kuuntelee ensin. Asettukaa sitten mukavaan asentoon niin, että keho on ryhdikäs ja rento. Lukekaa seuraava teksti rauhalliseen tahtiin.

Tuo hetkeksi huomio kehoon, tunne lattia jalkojen alla ja huomaa hengityksen tasainen virta. Huomaa, millainen tunnetila sinulla on juuri nyt. Huomaa myös, millaisia ajatuksia mielessäsi liikkuu.

Aseta ajastin 3 minuutiksi, ja kysy toiselta: ”Mitä sinulle kuuluu?”. Kun toinen puhuu, on toinen aivan hiljaa ja keskittyy vain läsnäolevaan kuuntelemiseen. Puhe voi polveilla vapaasti aiheen ympärillä, ja jos sanottava loppuu, voi myös olla hiljaa. Kun puhut, huomaa millainen kokemus tällainen puhe on? Millaisia tunteita sinussa herää, kun toinen keskittyy vain kuuntelemaan? Onko puhuminen helppoa vai vaikeaa?

Kun kuuntelet, ole aivan hiljaa ja anna toiselle täydellinen huomiosi. Voit eleillä ja ilmeillä osoittaa kuuntelevasi, jos haluat, mutta älä sano mitään. Miltä tuntuu tällainen kuunteleminen? Millaisia tunteita sinussa herää? Millaisia impulsseja huomaat? Onko kuunteleminen helppo vai vaikeaa?

Kun aika loppuu, ole hetki hiljaa ja tuo huomio kehoon ja hengitykseen. Vaihtakaa sitten pareja. Harjoituksen lopuksi voitte vapaasti jutella siitä, miltä tällainen harjoitus tuntuu.